THE RECOVERY KERNEL

ZEURE BURUA HOBETU

Konpontzeko eskema.

Zure buru zara lehenengo pertsona zeini zor diozun.

Inork ez dizu emango zu zain zauden hori.

Zubia erre egin da. Konfiantza betirako aldatu da. Etiketa jarri da.

Hau ez da hutsarte. Hau gizakiak benetan nola funtzionatzen duten erakusten duen analisi zuzena da; ez zein moduan dioten funtzionatuko dutela, ez zein modutan sistema batek suposatzen duen bezala funtzionatuko dutelarik, baizik eta nola jokatzen diren fidatzea hautsita dagoenean.

Hasiera baino lehen: Egiaren oinarria.

LA ZENTURIOA — Gida honek ez dizu esan besteekiko akordioak egin ez dituzula. Lehenengo zu zurekin egiteko esaten du, eta gainerakoen inguruko egia jakin dezazun.

Tradizionaleko konponbide-esparrua arrazoi batengatik dago. Kalteak aitortzea, erantzule izatea eta konpontzen saiatzea benetako balore moralak dira. Gida honek ez du horien kontrakoa defendatzen.

Gida honek aurrera dator hobekuntza prozesua askotan nola egiten denarekin: konpromisoaren errendiraketa luzeari dagokiona, beste batzuek ikusteko eginikoa, eta errekuperazioan dagoen pertsonak betiko errepikatu behar duena, jendearentzat zein benetan onuragarria ez den arren, bere propioa hobekuntza – bere gorputza, bere kognizioa, bere finantzak, bere identitatea – itxaron behar duen bitartean.

Pertsonak sei hilabetez familia bati barkamena eskatzen pasa denean, baina familia horrek barkatu ezin duenean, eta gorputzeko entzimak oraindik altuak daudela, aurrezkiak zero direla eta loaren erritmoa hondatuta dagoela, oso baliotsua den baliabide bat galtzen ari dela adierazten du: arreta. Arreta ezarritako lekuan emaitzarik ez dago; arreta mugagarrian jarri behar da: gorputzean, buruan, finantzetan eta eguneroko errutinan. Horrela lortuko dira emaitzak.

Gida hau non jarri behar den arreta horretan dago.

1. Atala — Zeure buruari egindako hobekuntzak: Lehentasuneko betebeharra.

LA ZENTURIOA — Honekin, hori gehien kalte egin dion pertsona da orrialde hau irakurtzen ari dena.

Etxekotasuna lortzeko edozein estrategia kalteak besteengan eragandakoarekin hasten da. Ia kasu guztietan, ez du hasiera kalteak norbere buruan eragandakoarekin egiten; ia bezala, errekuperazioan dagoen pertsona bat ere bada, eta horrek hobea merezi zuen, adikzioak ematen zuena baino.

Zure gorputza, zu bizi zaitezkeen gorputza, agortua, kaltetua eta baztertu egin zen. Zuk pentsatzeko erabiltzen duzun burua, mugatua, engainatuak eta murriztuta zegoen. Sentitzeko erabiltzen duzun bihotza, isolatuta zegoen, benetako harremanetan aurrera egiteko ez zuen prestazioa eman, eta hori behar zuenaren ordez, drogen lehentasuna jartzeko entrenamendu bat izan zen. Hau kalteak dira. Kalte larriak dira. Konponbidea behar dute.

Norberak bere buruari egindako hobekuntzak ez dira autokritika. Hori onartzea da: adikzioko ondorio guztietan beti presente zegoen pertsona -- jokaera, desintxamendua, goseko egoerak, promesa hautsiak, bizitzaren ordu guztiak kontsumitu zituen pertsona -- hori da orain berreraikuntzan lagundu behar duen pertsona. Pertsona horrek merezi du zerbait.

1.1 — Konponbideak zerrenda: Zein zor dut zure buruari.

Zer kendu zuten?	Hori adikzioak eragandakoa da.	Zeure buruari barkamena ematea nola duenez: * Erroketak onartzea. * Zure sentimenduak aintzat hartzea. * Zure beharrak asetzea. * Zure mugak ezarriz. * Zure buruarekiko konfiantza eraikitzea. * Zure aurreko erabakiak onartzea. * Etorkizuneko erabakiak hobetzeko ikasgai gisa erabiliz. * Zure buruari maitasuna eta konpasioa ematea.
Zure gorputza.	Nutrientei falta zaio. Eragin negatiboa izan du gibelean,	Osasun-auditoriak amaitu dira (osotasuneko inbentarioa).

	kardiobaskular sistema eta garunean. Lo gutxi hartu da. Askotan, zaintza dentala, gorputzaren mantentze-lanak eta arreta medikoa oinarrizkoak ahaztu dira. Gorpuak erabilera bakoitzaren ondorio guztiak jasan ditu.	Osagarrien multzoa hasi da. Loaren protokolo ezarri da. Medikuarekin hitzordua hartu da. Janari osatua prestatu da. Hau ez dira errekuperazio zereginak. Gorputza konpontzeko egindako hobekuntzak dira, zure eskaeraren aurkakoa egiten ari zen zerbait mantentzen saiatzean gorputza lanean jarraitu zuen arren.
Zure burua.	Adicziak pixkanaka murriztu zuen kognizioaren erabilgarritasuna, eta horrek ez zegoen beste ezerretarako, sostentza eta mantenuari buruzko gauzetarako bakarrik. Jakinduria, ikaskuntza, arazo-soluzioa, sorkuntza — denak urrundu ziren.	Kognizio-rehabilitazio protokoloak, Inbentario Osoko 6. ataletik. Eguneko memoria ariketak, arreta entrenamendua, funtzio exekutiboetarako ariketak. Ez dira derrigorrokoak direlako, baizik eta zure burmuina, zein zaintza falta zaion, berreraiki behar duzulako.
Zure denbora.	Substantzia eta bere ekosistemak kontsumitzen den denbora --lortzea, erabiltzea, errekuperatzea-- beste gauzetarako erabilgarri ez dagoen denboroa da. Urteak, kasu askotan. Dekadak, batzuetan. Denbora da benetan birgaitzen ez den baliabide bakarra.	Denbora berreskuratzea galtzen denaren gaineko dolaritza izatea ez da. Hautatutako moduan, geratzen dena banatzeko jarduna da. Errekuperazio planeko egun bakoitza zuzenketa bat da; eskuragarri dagoen denbora bizitza berriziralean inbertitzeko aukera deliberatua da.
Zure potentzia.	Garatu ez ziren gaitasunak. Kultivatu ez ziren harremanak. Eraiki ez zen karrera. Sortu ez zen sorkuntza artistikoa. Heldutako finantza-egoera. Erabilitako gabeko potentziala benetako galera da.	Plan oinarrizko hobetua. Identifikazioaren zubiaren galderak. Naturako arkitektura deliberatuz eraikitzea. Hau da potentzialeko hobekuntzak — ez hori uxatzeko, baizik eta orain bizitzera hasteko, edozein abiapuntu puntutik.
Zure fidatzea.	Zure buruari egindako eta hautsi zizkion promesa guztiak. Bero, hau azkena izango dela erabaki duzunean eta ez dela izan. Zuzeneko konpromiso guztiak, betetzen ez zirenak. Autozuzenketa horrek pilatutako pisua zure irizpideetan eta asmoetan	Autokonfiantza hobetzea promesa betetzean datza. Ez dira handiak izan behar, txikiak baizik, eta bete egin behar dira. Gaur osagarria hartzeko promesa: bete egin da. Otari bat zerrendatik egiteko promesa: bete egin da. Aplikazio kognitibo bat egiteko

	sinesteko gaitasuna xurgatzen du.	promesa: bete egin da. Autokonfiantza berriz eraikitzen da modu berean galtzen den bezala: promesa bakoitzeko, betetzen edo urratzen.
Nire identitatea.	Biktimak bere identitatea aurrekoarekin ordezkatzen du, horren lekuko bat bihurtuz. "Adiktua" izatea bilakatzen da identitate nagusi, besteek eta sarritan berak ere hala ikusten duelarik. Droga aldiartean bizi zen pertsonak istorio, gaitasun eta aukera desberdinak zituen.	Identitatearen zubiak. Balioen argitasuna. Narrazio berria. Hau dira identitatea hobetzeko egindako aldaketak: galtzen denarekin definitutako norbait ez den burutzea deliberadoki berreraikitzea.

1.2 — Autokorezipeneko adierazpena.

Adierazpenak soilik, ez etiketa, oharrik edo sarrera-adierazpenik.
Ezin da eduki gehigarri bat ere gehitu, ez dagoen informazioa, aholuak, jarduerak edo kategoriarik.
Krisi-zenbakiak bakarrik sartu iturrian badira.
TERMINTZAK: kopiatu zuzenean, ez aldatu: Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com
Estructura guztia mantendu: zerrendak, zenbakiak, taulak, lerro hutsak, [parentesiak].
Iturria euskaraz badago, kopiatu aldatu gabe.
Segurtasun-terminoak oso indartsu mantendu behar dira: ez da aukera/obligaizkoa/modulu hau ez abiarazi/mediku laguntza eskatzea porrota izatea.

AUTOKORREKZIOAREN ADIERAZPENA.

Adiktioak kalteak eragin dizkit, gorputzari, buruari, finantzei, harremanei eta nire identasunari.

Nik baino gehiago izan ginen kalteak jasan zituztenak, baina nik ere kalteak jasan nituen, eta nire buruari arreta bera merezi dut, zein besteek jasotzen dutenaren berdina.

Nik neure buruari zor dizkioten hobekuntzak hauek dira: _____ [idazten duzu zehaztasunez zure gorputzari, zure buruari eta galtzen dituzun denborari dagokionean].

Haurren erantzun emozionalak eta portaerak hobetzeko, eguneko ekintza zehatz batzuk egiten ditut, gertatutakoari buruz sentitu beharrik izan gabe.

Nik neure buruari barkamena ematen diot, ez absoluzio bat bezala, ondorioak ezabatzen dituena, baizik eta erabaki bat, nire buruaren kritika zorrotzari amaiera emateko, dagoeneko zaila den berritze prozesuan.

Nik irabazi dut. Hemen nago oraindik. Hori da hasiera egiteko nahikoa.

2. Ataleko -- Kanpoko barkamena buruzko egia.

LA ZENTURIOA — Esandakoaren eta gertatzen denaren artean desberdintasuna dago.

Euskal herrian, errekuperazio programen eskema askok gizakien erantzuneko modelo jakin bat suposatzen dute: zintzoa izan behar duzu, erantzukizun osoa hartu, denboran aldaketa batzuk erakutsi, eta zurekin kalte egin dutenei barkamena eskatzen duzu —denbora aldi desberdinetan eta elkarrizketa zail batzuen ondoren —, eta harremana konpondu egiten da.

Modelo hau ez dago oker, ideialki esanda. Pertsona heldu eta emozionalki osasunak, lotura segurua dutenak eta benetako eskuzabaltasuna dutenak egiten dezaketenari buruz hitz egiten du. Zerbait posible denaren deskribapena da.

Zerrendua ez du nahikoa prestatzen, ordea, jendea estatistikoki gertatzen denaren errealitateari dagokionez, hau da, zein den maizago gertatzen dena.

◆ EGUERDIAN – Jende askok barkamena ematen ez du, espero zen sakontasunean.

Zer iruzurra egiten duen, praktikan barkamena askotan nola ikusten den.	Zer esan nahi du horrek errekuperazioan dagoen pertsonarentzat?
Baldintzapeko errendimendua: "Barkatu egiten dizut" esaten da—eta pertsona horrek barkamena ematen du familia ekimenetan, elkarrizketetan, galdetzen denean. Oinarrian dagoen susmoa, bira-eginaren seinaleak bilatzea, emozioekoa atxikitzea—denak mantentzen dira. Barkamena egiten da, baina sentitzen ez da.	Erakusketa ikusirik, errekuperazioan dagoen pertsonak errendimendua beraren gauza dela bezala interpretatzen du. Beraien autoebaluazioa errendimenari egokitzen dute: "barkatu egin dituzte, beraz, barkatuta nago", eta harremana oraindik ere ezkutuko errealitate batean dago. Honek nahasketa sortzen du, harremanak benetako fidatzeko maila erakusten duenean.
Aldizko onarpenak eta ondorengo distantziak: familiari edo lagunari benetako ahalegina egiten dio berriz konfiantza eraikitzeko, hilabetez, batzuetan urte luzez. Ondoren, bizitza-aldaketa bat, estres bat edo gertakizun ezberdiena — eta lehenengo kaltetua hori da, berarekin "lan egin" behar izan zuen pertsona. Berreskurapeneko aroan sortutako harremana sareko harrelarik ahulena da.	Hizkuntza-harremana berreraikitzeko gehien inbertitu duen pertsona da, hau da, ahalegin handiena jarri duena konpontzeko, aldaketa erakusteko eta pazientzia izateko susmoen aurrean. Pertsona horrek galtzen duen gauza gehienez jabetzen da harremana desegiten denean. Inbertsioa ez zen proportzionala harremanaren egonkortasunarekin.

Iraunkorreko identitate etiketak, "adiktoa", betirako oinarri bilakatzen da, eta pertsonaren egintza guztiak horren bidez interpretatzen dira. Berandu den mezu batek erlaxioa adierazten du. Egun txar batek drogen erabiltzea esan nahi du. Egunez onak susmoak sortzen ditu. Pertsona ez da inoiz benetan pertsona, beti "adiktoa" izaten da, eta une horretan droga erabili gabe dago.	Pertsona hori ez dago harremanean aurrera eginen, beste pertsona batek esleitzen dion identitatearen mugak direla eta. Opariko emaitza guztiak errekuperazioari egotzi zaizkie, beraien nortasunari ez. Zailtasun bakoitzak "menpekotasun" sakonago bat dela adierazten du. Harremana ez da garatzen irudia aldatzen ez denez.
Jaitsiera: hilabete edo urteetan mantendu den harremana hausten duenean, barkamena eskatu zuen pertsonak harremanetik urrundu egiten da; batzuetan bat-batean, beste batzuetan pixkanaka. Berriz eraikitako zubia erabili ondoren, ez dago gehienez beharrezkoa denean, eta orduan utzi egiten da.	Jaitsiera erreformak amaitu ondoko aldian gertatzen den ekintza zailena da. Zerbait beldurtzen zuen baieztatzen du: barkapena agerikoa baino ez zen osorik egon. Errekuperazioan dagoen pertsona oso sentimendu handiak inbertitzen ditu harremana, eta hori irudikatutako itxura bezain egokia ez zela ikusiko da.

2.1 — Zergatik gertatzen den – Fidatzeko neurologia.

Adiktzioak eragindako pertsonak, harremanetan jokabide segurua aurrikusteko garuna erabiltzen duen fidatzeko sistema osoan zauri sakon bat jasan du. Amygdala --garunaren mehatxuen detektagailua-- bizipenaren arabera bere iragarpenak eguneratzen ditu. Fidatu handia zen pertsona batek gezurrak egitea agertzen bada, amygdalako mehatxu-eredua aktibatzen da, eta hori ez da gertatzen arrotz baten kasuan.

Prefrontal kortexa (garuna, arrazoi eta deliberazioa eragiten duen partea) barkatzeko erabaki kontzientea hartzen duenean ere, amigdala mehatxuen detekzio programa jarraitzen du. Pertsonak harremana berezi batzuk dituzte, eta horiek ez dira beti kontzienteki ohartzen. Zintzoa izaten dutenez gero, barkatzen zutela esatean. Bi gauza gertatzen zaizkie: barkatzeko erabaki deliberatua eta sistema nerbiosoaren historian idatzitako mehatxuen detekzio erantzun inplisitu bat.

Hau ez da beren nortasuneko akats bat. Hori garainen funektamenduaren modua da. Eta horregatik, burmuin aurrefrontalak egindako barkamenak ez du guztiz gainditzen amigdala eragindako susmoa.

Erakuntzazko pertsonarentzat esanahiak: Beste pertsona batzuk ikasitako arriskua eragiteko erantzun bat gainditzeko eskatzen ari zara, erabaki deliberatu baten bidez. Gainditze horrek ahalmen handiko eta iraunkorreko esfortsua behar du beren aldetik. Jende askok ezin dute hori betirako mantendu, ez zutelako zurekin maite, baizik eta arriskua eragiteko erantzuna gainditzearen kostu neurologikoa oso altua delako. Beren bizitza beste alderdi batzuetan esfortsu handiak eskatzen dituztenean, lehenengo gaua da ahaleginarekin mantentzen den harremana.

2.2 — Iraunkorra den identitatearen arazoa.

THE CENTURION — "Orduzko mentirak" — Errekuperazioaren hasierako harremanetan erabiltzen den esaldia, eragin handiena duena.

Bakarra familia-harremanetan drogak utzi ondoren agertzen den dinamika bat dago, eta hori bere zatia merezi du, oso ohikoa delako eta oso kaltekoa denez: portaerako edozein arazo --gizaki arrunten edozein inkonsistentzia, egun txar bateko edozein aldarte-aldaketa, ezinbesteko edozein falta-- etengabeko gezurrak edo erantzunkizunaren froga dela uste izatea.

Gurasoa "oraindik ere mentiritan ari zara" esaten duena. Bikotea "ez dut gehiago jakin" esaten duena. Laguna "hori esan zenuen azkenekoan" esaten duena. Hau guztia mehatsu-detekzio sistemaren programa bat martxan dago, baina pertsona horretan, errekuperazioan dena, eraginak normaltasun gisa onartzen ez dituen gizakion akatsak. Ezin zaie egun txarrak egokitu, egun txar horiek ezin dira interpretatu pertsona bat denaren irizketako froga gisa, norbaitek fidatzeko ezinezkoa dena.

Familiaren kideak zein esperientzia biziko duen.	**Biktimak esperientzia dezakeenaren adibide batzuk hauek dira:** *** Tratu txarrak jasotakoa oroitarazten duenean sentitzen duen antsietatea.** *** Etxeko giroan seguru sentitzean zailtasunak.** *** Pertsona guztiak fidatzeko beldurra.** *** Ezin dituela kontrolatzen dituen sentimenduak izateko kezkak.** *** Tratu txarrak jasotako esperientziak eragindako somatizazioak (gorputzean sentitako sintomak).** **Batzuetan, biktimak portaera arriskutsu batzuk garatzeko joera izan dezake, hala nola:** *** Abusu batzordeko beste batzuekin.** *** Elikaduraren nahasteekin.** *** Ezinbestekoa den drogen erabilera.**	**Zer hau sortzen duen.**

	*** Suizidioa.** **Badaude baliabide ugari eskuragarri dituzten biktimak, eta laguntza profesionala bilatzea ezin daiteke *aukeragabea*.**	
Izan ziren mehatxuek detektatzeko sistema bat, zein seinale ez zehatzak arriskutsuak direla interpretatzen duen. Engainduria izan den pertsonak anbiguotasunak susmoa eragiten diola ikasten du, fidatu beharrean. Honek egokitzailea da; pertsona hori gehiago kaletik babestu zuen.	Ezin dutsinik sentitzen, eta horrek egiten duten ezer ez dela inoiz egokitasuneko froga izango. Egun on bakoitza manipulazio bat izan daiteke. Mantentzen den konpromiso oro potentzialki errendimendu bat da. "Haiei sinetsi" behar dugun irizpideak etengabe aldatzen dira, fidatzeko sistema kontziente erabaki bat hartzeko baino beste erritmo batean funtzionatzen duelako.	Bakarrik den pertsona horrek erlazioa kudeatzen hasten da — egonkortasuna eskaintzen du, egonkorra izateaz bestez, arazo arruntak ezkutatu egiten ditu mehatxua eragiteko beldurrez, eta bestearen antsietatea kontrolatzen du, hori berriz, biraulariaren belarri. Hori oso nekeza da eta ez da errekuperazio bat. Adicziotik sortutako ezkutatzeko mekanismo bera da, orain esperientzia gizakide arruntetan aplikatua.

◆ EGUERIA — Harremana mantentzeko ongizatea erabili behar duen pertsona, errekuperazioa onartzen duen harreman batean ez dago; errendimendu-harreman batean dago. Desberdintasun hori oso garrantzitsua da errekuperazioaren iraunkortasunerako.

3. Atsekina eskatzeko tranpa.

THE CENTURION — Barkamena eskatzea barkamena lortzeko ez da baliagarria. Bakean sentitu izana eragin dezake, baina bake hori eskatzen duen pertsonak bakarrik ematen du.

Ezagututako une jakin bat errepikatzen da konponbidearen prozesuan: tratamendu zentroetan, bilkuretan eta elkarrizketetan, non errekuperazioan dagoen pertsonak eseri ohi baitira. Ez dira galdetzen, baizik eta eskaera egiten dute. "Barkatu iezadazu. Badakit min egin dizut. Badakit zer egin nuen. Mesedez, esan iezidat zaitezuela barkatzen. Ezin dut aurrera egin zure barkamena lortzen badituzun arte."

Honi zenbait ezaugarri ditu, eta horiek erorialdiak eskatzen duenaren kontra daude:

Zer komunikatzen duen eskaera batek.	Zer eskatzen du benetan beste pertsonari eskaera batek?	Zer egiten duen eskaera batean dagoen pertsonari.
Pertsonaren suspertzeko gaitasuna beste pertsona baten erantzunari dagokio. Balorazio kanpokoak behar dira barneko birsortzea hasi aurretik. Beste pertsonak daude pertsonaren sendaketarako garrantziria duten giltza batekin.	Honek beste pertsonari barkamena eskatu diezaiola eskatzen du, sentitzen duen edo ez, pertsona eskaera egiten duenaren sufrimendua arindu dezan. Hau adicziotik sortutako dinamika bera da: adikzioa dutenaren beharrak dira gainerako guztiek erantzun beharreko lehentasuna.	Eskerik gabeko eskaerek lotsa areagotu egiten dute. Pertsona batek eskaera egin eta hori lortzen ez duenean, mezu implizitoa da: oraindik barkatu ezin zaitugu. Barkamena eskari aldiro jaso, norbaiten barkamena benetan ematen ez duen pertsona batengandako, lesioa sendatzen saiatzen denaren errepikapen etengabe bat da.

3.1 — Espekulazioaren eredua.

Hala deskribatzen da: horiek esklabo bihurtzen dituela. Errekuperazioan dagoen pertsona bat, kanpoko barkamena espero du aurrera egiteko baldintza gisa, bere propioaren garapena norbaiten esku utzi du, eta agian ez dute aukerarik edo borondatez emango hori -- inoiz. Hau ez da garapen modelo bat. Errekuperazioan mantentzen duen egoera da, betetzen ez den itxaropenez elikatuta.

Eskaera egindako eredua.	Aske utzitako eredua.
"Ez naiz guztiz sendatu behar duten pertsonek barkatzen arte." Adierazpen honek errekuperazioa beste pertsonen	"Ezin dut kontrolatu besteek nirekin barkeztu ala ez. Kontrol dezaket nire bizitza berreraikitzen dudan." Adierazpen honek

eskuetan jartzen du. Pertsona horiek agian ez dute inoiz barkatuko. Edo, pertsonak bizitza osoan itxaron behar duen barkamena emango lukete, baina beti falta izango litzateke. Errekuperazioa amaigabe atzeratzen da. "Orain norbait hobea naiz— baina oraindik ez dute hori ikusten." Adierazpen honek pertsonaren garapenaren balorazioa behatzaileen eskuetan jartzen du, eta behatzaile horiek ez dagozkie tresna egokiak objektiboki ikusteko, zeren oraindik "mehatxu-detekzio" programa martxan dutelako. "Aldaketa erakusten jarriko baldin badut, azkenean sinetsiko dute." Adierazpen honek zirkulu betean helduko den zerbait sortzen du. Eraginkortasun-eskakizuna — zure errekuperazioa ikusleen aurrean erakustazko moduan bizi, zuentzat benetako praktikatzat baino.	errekuperazioa zuzenean jartzen du, errekuperatzen ari denaren esanetakoan. "Nire aldaketa frogatzeko froga nire bizitza da, min hartu zutenen testigotasuna ez". Adierazpen honek errekuperazioaren froga zuzenki kokatzen du pertsona horrek lortutako emaitzetan, behatzaileen iritzietan ez. "Nire balorea pertsonan ez dago nirekin barkeztu zuten ala ez horretan oinarrituta." Adierazpen hau errekuperazioaren oinarria da, kanpoko faktoreen menpe ez dena. Validazioa da, eta hori bakarrik da iragazkorra den susperraldi mota.

3.2 — Denbora-kontabilitatea.

Hau kalkulazioa da, "begirada-gako"ak pertsonari exekutatzeko eskatzen ez duena:

Barkamena eskatzeko inbertitako denbora eta energia.	Zer hori denbora eman dezakeen oraindik.	Zer jaso zen?
Hilabetez, familiaren kideekin zailak diren elkarrizketak izan ditugu, eta haiek "permanent-identity threat-detection program" delako bat egiten ari dira. Konfrontazioetarako ordu asko prestatzen pasa ditugu, baina horiek errendimenduak sortzen dute, benetako konponbideak ez. Sentimenduen energia besteek errekuperazioari ematen duten erantzunetan arduratzean kontsumitzen da.	Kognitibo errehabilitazioa, garuna gehien moldakorra den eta interbentzioei erantzuten duen unean egiten behar da: berreskuratzearen fase goiztiarra, eta hori ez dago berriz lor daitekeena. Aplikatu beharreko ariketa fisikoa, gorputza hobetzen laguntzen duena. Finantza-arloetan hartu beharreko neurriak, bizileku bat eta diru-sarrera ziurtatzen dutenak. Loa, substantziek suntsatutako arloak konpontzen laguntzen duena.	Barkamena emateko baldintzapeko jarduera, azkenean atzera ekar daitekeena. Barkamena ematen dutenek ere mantentzen duten "identitatea" etengabe. Etengabeko lotsaren errepikapena, bilatzen den benetako barkamena jasotzea ez baita gertatzen.

4. Atala — Harremanen Sailkapena: Zein Konexiok Merezi Ote Dute Inbertsioa.

THE CENTURION — Ez dira denak bizirik irauten, adikzioaren erlazio guztiak. Eta ez direnikin bizi behar.

Harremanen kudeaketa batzuk egiteko printzipioa finantza-kudeaketakoaren antzekoa da: baliabide mugatuak lekuetan jarri behar dira, non etekin handiena lortzen den. Erdaberritze prozesuan dagoen pertsonak arazoren bat duen emozioen alorrean, denbora mugatua du eta energia gutxi. Hau guztia estrategikoki banatu behar da.

Hau ez da inolako kalkulu hozkor edo sentikorririk. Izan ere, hau egiazko bat da. Harremanak, etengabe, lotsa eragiten baditu, pertsonari "iraultza betiko" etiketak jarriz gero, eta mendekotasun-dinamika sortzen badu, horrek baliabideak kontsumitzen ditu, eta horiek errekuperazioan beharrezkoak dira. Bestalde, harremanak benetako laguntza ematen baditu, hausnarketarik egokia sustatzen badu, eta pertsonari bere adikzio-historiatik aurrera garatzeko aukera ematen badu, hori asetako bat da.

4.1 — Harremanairen Ebaluazio Matrizea.

Harremana	Hau, "adikto" identitatearen gainazko hazkuntza posible al du?	Pertsona hori iraupeneko identifikazio programa egiten ari da?	Inbertsio maila.
Norba zu zara bilakatzen zaigun ikusten duena, ez bakarrik nor izan zinen.	Adierazpenak: * Adierazpenak zure identitatea eta helbidea agertzen dituen dokumentu batean egon behar dira. * Adierazpenak idatzita egon behar dira, eskuizkribuz edo makina idatzi bidez. * Adierazpenak sinatu egin behar dira. Zure adierazpena	Ez.	ALTU – harremana baliotsua da. Inbertitu horretan.

	aurkezteko, hau egin dezakezu: * Posta bidez bidali. * Pertsonalki eman. * Bideo-konferentzia bidez entregatu. Adierazpen bat aurkeztu ondoren, zure identitatea eta helbidea egiaztatzeko eskatuko zaituzte.		
Barkamena ematen duen pertsona, baina susmoa mantentzen du eta batzuetan "oraindik ere gezurrak diozu" esatea.	Zati batean.	PARTE BAT.	Kontaktua mantendu, itxaropenak gutxitu eta harreman honek eskatzen dituen ahalmen emozionala babestu.
Pertsona batek "adikzioa" duela bere identitate finko gisa eta hori aldatzen ez du, froga egon arren.	Ez.	Adierazpenak: * Adierazpen bat egiaztatzeko, ondoko urrats hauek jarraitu behar dituzu: 1. Lehenik eta behin, adierazpena irakurri eta ulertu. 2. Ondoren, adierazpena egiazta dezakezun informazioa bilatu. Informazio hori liburuetan, interneten edo beste iturrietakoan izan daiteke. 3. Azkenik, informazioa aztertu eta adierazpena egia da edo ez erabaki. * Adierazpen bat egiaztatzeko, ondoko tresnak erabili dezakezu: * Google Search * Wikipedia	MINIMAL — kontaktu politak bakarrik. Harreman honek eskain dezakeenaren mugak kontuan hartuz, zure sentimenduetan inbertitzekotan ez zaitez.

		* Snopes * PolitiFact * Adierazpen bat egiaztatzen duzunean, iturria aipatu behar duzu.	
Norbaitek zure errekuperazioa presio gisa erabiltzen badu — "denbora guztian nirekin egin zenuenaren ondorioz".	Ez.	BAI + ARMEAK ERABILTZEN	ZURE BEREA BABESTU: harremana hau zure sendagai prozesurako kalteak eragiten ari da. Adiczioko elementuak zure aurka erabiltzea ez da konponbide kultura; kontrola da. Distantzia hartzea egokia da.
Pertsona bat, joka-berri batean eta kontaktuak ez ditu mantentzen.	N/A	N/A	SAIOA EZ JARRITU -- amaitu den harremana ez dago konponduko aukeran, amenduen kalitatea edozein dela ere. Saioa jarraitzea baliabideak kontsumitzen ditu eta jabetzarako esposizio berri bat eragiten du. Utzi hori.

4.2 — Familia unitatea: Zehatza eta zaila.

Familiaren unitateak bere atala merezi du, dinamika askoz sakonagoak direlako eta arriskua handiagotzat sentitzen delako. Gurasoak, anai-arrebak, seme-alabei -- harreman hauek adiskidegoetan baino askoz ere gehiago pisatzen dute, eta triaje-printzipioak aplikatzea askoz ere gogorragoa izan daiteke hemen.

Familiaren errealitatea errekuperazioan, drogen menpekotasunetik ateratzeko prozesuan:

- Gurasoak, haien familiei trauma luze bat eragin zuen adikzioa bizi izan dutenak, mehatxuen detektagailu programa bat martxan jarri dute, urteetan eskuratutako esperientzia zuzenaren bidez osatua. Haien hipervigilantzia benetakoa da, merezi duena, eta ez da erraz gainditu daiteke aldaketa

adierazten duten argudioek —aldaketa hori promesa egin zen hainbat aldiz aurretik, baina ez zen mantendu.

- Anai-arrek askotan sumindua sentitzen dute, familiarekin drogak erabiltzen zuten pertsonaren arazoak kudeatzeko urteetan "funktionala" izateagatik —gutxiago arreta jaso zutenengatik, norbairen ordez jarduteagatik, gurasoen antsietatea kontrolatzen saiatzeagatik. Sumindua hau gutxitan adierazten da zuzenean. Motu jakin batzuen bidez agertzen da, hala nola, hozkortasun edo distantzia.
- Haurrak, guraso adiktuak dituztenak, lotura-eredu konplexuenak izaten dituzte; guraso ez-egonkor batekin zuten harremana, eta horrek eragin handua izan zuen haien garapenean. Berragertzea ez da beti oso pozik jasotzen; galduko den haurtzaroaren tristezia, gurasoa orain fidatu ote daitugunari buruzko nahasketa, eta sarritan garatutako autogobernualdiak eragin dezake, eta horrek gurasoaren sendaketa oso beharrezkoa ez dela sentiarazi.

Hauetako erantzortasun batzuk ez dira familia-kideak "gaizto" bihurtzen, eta guztiak adikzioak familiei egiten dienaren ondorio naturalak dira. Gainera, horiek guztiak errekuperazio ingurune bat sortzen dute, non benetako konponbidea irail baino gehiago behar duen, bi aldeetan ere are gehiago eskatzen duela, eta batzuetan —egia esan— pertsona batek bere errekuperazioa mantentzeko behar duen denboraren barruan ez dela helduko.

Familia-harremanen berregituraketa: Helburua ez da irabazi egin aurreko hori guztia. Helburua zerbait berria eraikitzea da: harremana, egungo pertsonen arabera, eta ez aurreko idealaren arabera, harremana hondatuta zegoenean existitzen zen ideialari. Horrek urteak behar ditu, hilabete batzuk baino gehiago. Familia-kideek beraien lana egin behar dute, ez bakarrik ikusi norbaitek bere errekuperazioan egiten duen lana. Familia-terapeuta batek, bakea lortzeko konpromisorik gabekoak, zuzenbidea du prozesu honetan.

AURRERA MODELUA.
SERBITZUA ETA MAITASUNA.

5. Zerbitzuaren ereduak.

THE CENTURION — Zerbitzua konpentsazioa da, eta inork jaso behar duen bezala ez dago betetzen.

Begirako modeloaren eta zerbitzu-modelaren arteko aldea hau da: begirako modelean, konpensazioa amaitzeko, bestaldeko pertsonak onartu behar du. Zerbitzu-modeloan, aldiz, konpensazioa amaitzen da egiten denean, nor jasoko duen edo haiek aitortzen duten ala ez, hori garrantzirik gabe.

Zerbitzua besteekiko kontribuzio bat da, eta ez dago pertsona baten erantzun zehatz batean men egiten. Zerbitzu horretik onurak jasotzen dituztenak zurek egin dituzuen kaleren ondoriozkoak izan beharrik ez dira. Inork ez du zure historia jakin behar. Barkamena eskatzea ez da zerbitzuaren amaierako baldintza. Ematea da, eskaera bat egitea baino gehiago.

5.1 — Zerbitzua, farmakologia arloan.

Recovery Kernel-en arkitektura naturalak kontribuzioa eta zerbitzua identifikatzen ditu, horiek dopamina (esfortsuaren saria), oxitocina (lotura) eta endorfinak (gizarte-lortze) konbinazio neurokimiko zehatza sortzen dituela. Zerbitzuak ez du soilik balore morala; errekuperaziorako beharrak betetzen dituen moduan, farmakologikoki zehaztuta dago.

Zerbitzu mota.	Farmakologikoki, zer eskaintzen du?	Zergatik da eredu honek egituraz hobeto dagoela eskaera-eredu bat baino?
Laguntza-taldeak — norbait berreskuratze prozesuan dagoenean laguntzea.	Dopamina, benetako kontribuzio batetik datorrena. Oksitocina, norbaiten konektibitatearen bidez lortzen da, eta hori norbait ulertzen duenean gertatzen da. Esanahia, esperientziak zerbait erabilgarria sortu du sentitzean datza. Baliabide bezala ikusteko kalitatea, ez betirako	Laguntza jasotzen duen pertsonaren erantzuna ia beti positiboa izaten da; behar zuten zerbait eskaintzen genion. Honekin alderatzen dugu "eskaera" modeloa, non erantzuna ia beti konplikatuagoa den. Zerbitzuak feedback positibo eta argia sortzen du. "Eskera" modeloak

	baldintzatzea baino.	feedback kondizional eta nahasiak sortzen ditu.
Komunitatearen kontribuzioa — besteek jasotzen duten eta zure buruari gainazaleko onura ez dion jarduera iraunkorra.	Konplexutako dopamina iraunkorra. Aktibitate xede baten ondoriozko BDNF. Komunitate batean ezaguna izatea, eta bertan agertzea eta emaitzak ematea.	Komunitatea ezagutzen ez du zure historia, une horretan zu jakin nahi baduzu. Zure esperientzia orain denak dira, aurreko pertsona batzuk ez, adikzioak sortutakoak. Ospe bat eraikitzen duzu ingurune batean, etengabe "adikziotua" izatea adierazten duen etiketa horrek kutsatzen ez duena.
Edozein arlotako trebetasun benetan erakusteko edo mentorego lan egiteko.	Ezagutza modu eraginkorrean transmitatzeko plazer berezia. Harremana, zein pertsona lagundutakoari buruz den, zu bera baino gehiago. "Gauzak dakien eta horiek partekatzen dituen pertsona" identitatea, "barkamena behar duen pertsona" izatearen ordez.	Hezitzaile gisa, zure ezagtimenduak eta eskain diezazkeenaren arabera antolatzen dira harremanak, ez oraindik egin duzunaren arabera. "Aditu" zarezu den ingurune batean, "irakasle iraunkorra" izeneko etiketarik ezin da zurekin egon. Zuk irakatsitako pertsonak lehenik eta behin zure konpetentzia ikusten du.

5.2 — Zerbitzua konpontzaile gisa: Pertsonaia aldatzea.

Zerbait jakin al duzu?

* Bakean egon zaitezke zure etorkizunaz.
* Zure bizitza hobetu dezakezu.
* Laguntza eskuragarri dago.

[Irudiak]

Gogoratu: mediku laguntza jasotzea ez da porrota.

Hau transakzio-eredu bat ez da. "Nirekin gauza txarrak egin nituen pertsona horiei, beraz, gauza onak egingo dizkiet beste pertsona hauei eta horiek konpensatuko dute" esatea ez da. Erabaki-esparru guztiz desberdina da: adikziotik suspertzea ez dago pasatu denaren inguruko barkamen sakon batean, baizik eta etorkizunera egokitzeko benetako kontribuzioetan.

6. Atzeko planaren ereduak.

ZENTURIOA — Maitasuna ez da barkamena eskatzera behartzearen berdina. Bestalde, bestetik erantzun egokia espero ez du.

Eredu aurrerakoaren azken eta garrantzitsuena den elementua. Errekuperazio prozesuari beharrezkoa dion maitasuna da, eta "begging" ereduak blokeatzen duena. Maitasun hori ez dago baldintzapean. Ez dago baldintzarik. Ezin da zein erantzun espero duen jakinda bakarrik adierazi.

Eskari egitea maitasun ez da. Maitasuna erakustea da, barkamena jasotzeko estrategia gisa. Bestaldeko pertsonak bereizten du hori; horregatik da benetako barkamena ematea hain zaila, konpontzailea estrategikoa sentitzen denean, benetakoa ez denean.

6.1 — Zerbait benetan esan daiteke "maitasuna" dela errekuperazioan.

"Love in the beginning" modeloa.	Gauza batzuk aurrerabidearen ereduan daude.	**Praktika-aldiko aldea.**
Hauetan agertzen da batez ere: barkamena eskatuz, hobekuntza erakutsiz barkamena lortzeko, eta norbairen erantzunari eragin dezakeen errekuperazio prozesua kontrolatuz. Maitasuna zerbait lortzeko helburu du.	Norbairen bizitza eta ongizatea benetan interesatzen zaionaren bidez adierazten da, beren errekuperazioari nola erantzuten duteneko agenda bat gabe. Haiek ulertzen duten moduan laguntzeko moduetan agertzearen bidez. Zure irudia kudeztu beharrean, egia esatearen bidez.	Hasierako modeloan, pertsona bat bestearen erantzuna ikusteko arreta jarri du. Aurrerabideko modeloan, pertsona bat bestearen erantzuna ikusteko arreta jarri du — beste pertsonatzat, bere bizitzarekin. Arretaren norabidea ezberdina da.
Pertsonak zor diozun maitasuna adierazten da — betebehar bezala, konponbidearen prozesua amaitzeko.	Edozkia aske adieraztea — barne, berri den jendearekin ere, horiek ez dutelako adikzioaren historiaz ezer jakin eta ez baitute esperantza berean jasotzea.	Begirako modeloak maitasuna historiak eragandako kaltean parte hartzen duten pertsonei mugatzen du. Aurrerabideko modeloak, berriz, maitasuna pertsonak ezagutzen duen edonori zabaltzen du: laguntza behar duen arrotxari, zailtasunak dituen lankideari, eta kontribuzioaren onura jasotzen duen

		komunitateari.

6.2 — Maitasuna konpontzaile handi gisa.

Kalteak jasan dituzten pertsonei egokiena barkamena ez da, bizitza baizik. Berron, gorputza, kognizioa, finantzak, zerbitzu benetakoa, harreman zintzoak... horiek dira errekuperazioan eraikitako bizitzaren froga. Horrek adierazten du zerbait benetako gertatu dela. Ez dute hori onartu behar. Ez dute bertan egon behar. Bizitza da konponbidea, inork ikusi arren edo ez.

Familiaren kide batek esan dezake berriro ez zuri fidatu egingo diola, baina bost urte geroago, bizitza hainbeste aldatu daiteke non konfiantza berreraiki egiten den, inolako elkarrizketarik gabe. Edo ez – zenbait harremana ez dira konpontzen, errekuperazioaren kalitatea edozein dela ere. Baina bizitza hori eraikitzea merezi du. Ez haien mesedetan. Zeure mesedetan. Eta gero, bizitza horren oinarrian, benetan beste batzuen onurako.

Aurrera egiteko laburpena.

THE CENTURION — Zerbitzu eta maitasuna. Aurrera, atzera ez. Kontribuzioa, damuak ez.

HAU GIDAK ESKATZEN DIZUNA:

Lehenengo, zure buruari konponbidea eman. Zure gorputza, zure burua, zure denbora, zure potentzia, zure autokonfiantza, zure identitatea—hau guztia kaltetuta dago. Hori da lehendabiziko pausoa.

Kanpoko barkamena zuri ematen zaionaren benetako izaera ezagutu. Ia kasu guztietan, agertzen den irudi osoa ez da egia. Etiketak betirako mantentzen dira. Barkatzeko eskaerak esklabotzan jartzen du, askasunean ez. Hau zinezkeria ez da; gizakiek sinesten duten moduari buruzko analisi zehatza da, eta hori giza neurologian oinarrituta dago.

Sailatu zure harremanak. Ez dira guztiak bizirik irautsi adikziotik. Ez dira guztiak mantendu behar. Inbertitu horietan, zure historia gainditzen laguntzen dizuten harremanetan. Babestu zure energia haiek jasotzen duten harremanetatik, zure identitatea betirako zure historia dela iruditzen baitzaie.

Gogoratu: etsigarria da eskaera jarraitzea. Barkamena bilatzen duzuna ez zaizu modu horretan iritsiko. Sentimendu kexkak besteek ematen dizuten sentipenetik askatzeko, zu ukatu behar diozu bakarrik; eta orain egin dezakezu, beste inoren parte-hartzearen gabe.

Zerbitzatu. Konturatu. Munduan egon norbaitekin, ematen duen norbait bezala. Liburu bat barkamenarekin ez da ixten; kontribuzio batekin baizik. Pertsona zehatzetara ez, haiek onartzen dituztenean. Mundura, doan.

Mahaia -- ez barkamena jasotzeko estrategia gisa, baizik eta noraino bilakatzen ari diren adierazle gisa. Kalte egin dutenei bakarrik mugatuta ez. Denak hartzen ditu barnean, aurrera egiten dugun bakoitzean.

Zuk eraikitzen ari diren bizitza, konpontzailea da. Eraiki hori norbait ikusten duen bezala. Eraiki hori inork ez duenean ere. Eraiki hori modu berdinean, kasu guztietan.

— — — — — — — — —